



Workaholism Sebagai Mediator Antara Stres Keuangan dan Strategi Bertahan Hidup Generasi Sandwich

Meli Nurjannah^{1*}, Erwanto¹, Andi Thahir¹

¹Raden Intan State Islamic University, Lampung, Indonesia

*Corresponding author email: Melinurjanah16@gmail.com

Article Info

Article history:

Received November 26, 2025

Approved January 14, 2026

Keywords:

Sandwich Generation, Financial Stress, Workaholism, Survival Strategies, Islamic Values.

ABSTRACT

This study aims to understand how workaholism mediates financial stress and the adaptive strategies of the sandwich generation, and how Islamic values influence the meaning and justification of this behavior. This study uses a qualitative approach with a phenomenological method to explore in depth the subjective experiences of individuals in interpreting financial stress and the urge to overwork. Primary data were obtained through in-depth interviews with participants who met the criteria for the sandwich generation, while secondary data were sourced from academic literature, documents, and relevant previous studies. This study analysis uses the Transactional Model of Stress and Coping theory by Lazarus and Folkman and the Religious Coping theory by Kenneth Pargament. These two theories were chosen because they are able to explain how individuals deal with economic stress through two main approaches: problem-focused coping through hard work and emotion-focused coping through spiritual values such as tawakal (trust), patience, and contentment (qana'ah). This study is expected to contribute to the psychological and religious understanding of workaholism behavior in the sandwich generation, while also enriching scientific studies on the balance between economic responsibility, spirituality, and mental health in the context of Indonesian culture.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana *workaholism* berperan sebagai mediator antara stres keuangan dan strategi adaptif generasi sandwich, serta bagaimana nilai-nilai Islam mempengaruhi makna dan justifikasi perilaku tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu dalam memaknai tekanan finansial dan dorongan bekerja berlebihan. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap partisipan yang memenuhi kriteria sebagai generasi sandwich, sedangkan data sekunder bersumber dari literatur akademik, dokumen, dan studi terdahulu yang relevan. Analisis penelitian ini menggunakan teori *Transactional Model of Stress and Coping* dari Lazarus dan Folkman serta teori *Religious Coping* dari Kenneth Pargament. Kedua teori tersebut dipilih karena mampu menjelaskan bagaimana individu menghadapi tekanan ekonomi melalui dua pendekatan utama yaitu *problem-focused coping* berupa kerja keras dan *emotion-focused coping* melalui nilai-nilai spiritual seperti tawakal, sabar, dan qana'ah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman psikologis dan religius tentang perilaku *workaholism* pada generasi sandwich, sekaligus memperkaya kajian ilmiah tentang keseimbangan antara tanggung jawab ekonomi, spiritualitas, dan kesehatan mental dalam konteks budaya Indonesia.



How to cite: Nurjannah, M., Erwanto, E., & Thahir, A. (2026). Workaholism Sebagai Mediator Antara Stres Keuangan Dan Strategi Bertahan Hidup Generasi Sandwich. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 7(1), 108–120. <https://doi.org/10.55681/jige.v7i1.5083>

PENDAHULUAN

Struktur ekonomi mengalami banyak perubahan, perubahan struktur ekonomi dan sosial yang pesat, Indonesia menghadapi beragam tantangan yang semakin kompleks (Harahap et al., 2025). Salah satu kelompok yang paling terdampak oleh perubahan ini adalah generasi sandwich (Khalil & Santoso, 2022). Istilah ini menggambarkan individu usia produktif yang harus menanggung beban ekonomi dua generasi sekaligus, yaitu orang tua lanjut usia dan anak-anak yang belum mandiri secara finansial. Fenomena ini menjadi semakin nyata di masyarakat Indonesia yang sangat menjunjung tinggi nilai kekeluargaan, di mana tanggung jawab terhadap orang tua bukan hanya kewajiban sosial tetapi juga moral yang tidak dapat dihindari. Akibatnya, individu dalam posisi ini sering kali terjepit antara tuntutan untuk merawat orang tua dan menyediakan kehidupan yang layak bagi anak-anak mereka.

Kondisi yang dihadapi oleh generasi sandwich sangat berat, karena mereka harus membagi waktu, energi, dan sumber daya finansial untuk memenuhi kebutuhan dua kelompok yang sangat bergantung kepada mereka (Wahyuni et al., 2024). Setiap hari mereka berusaha keras untuk memenuhi berbagai tuntutan yang datang dari kedua sisi, baik orang tua maupun anak-anak. Hal ini sering kali menimbulkan tekanan ekonomi yang besar, terlebih ketika penghasilan yang mereka peroleh tidak mencukupi untuk memenuhi segala kebutuhan tersebut. Salah satu dampak yang sering muncul dari tekanan ini adalah stres keuangan, di mana individu merasa tertekan karena ketidakmampuan untuk mengelola dan memenuhi kebutuhan ekonomi secara efektif (Leonida et al., 2025).

Stres keuangan dalam konteks generasi sandwich dapat dijelaskan melalui *Transactional Model of Stress and Coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) (Anastasya, 2025). Teori ini menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan situasi melebihi sumber daya yang mereka miliki. Dalam hal ini, generasi sandwich sering kali terjebak dalam tuntutan yang datang dari anak-anak yang membutuhkan biaya pendidikan dan perawatan, serta orang tua yang memerlukan dukungan finansial dan perawatan kesehatan (Anastasya, 2025). Ketika pendapatan tidak mampu menutupi kebutuhan yang ada, individu merasa terperangkap dalam kondisi yang penuh tekanan, yang sering kali berujung pada stres berkepanjangan.

Sebagai respons terhadap tekanan tersebut, banyak individu dalam generasi sandwich yang memilih untuk bekerja lebih keras, bahkan melampaui batas keseimbangan hidup yang sehat. Fenomena ini dikenal dengan istilah *workaholism*, yang merupakan kecenderungan untuk bekerja secara berlebihan dan kompulsif, bukan hanya karena tuntutan pekerjaan, tetapi juga dorongan internal yang sulit dikendalikan (Destyanto et al., 2023). Dalam banyak kasus, individu yang terjebak dalam *workaholism* melihat perilaku ini sebagai bentuk pengorbanan atau kewajiban moral terhadap keluarga mereka. Padahal, dalam jangka panjang, perilaku tersebut dapat menjadi mekanisme bertahan yang tidak sehat secara psikologis.

Workaholism, menurut Spence dan Robbins (1992), terdiri dari tiga elemen utama: keterlibatan kerja yang tinggi, dorongan kompulsif untuk bekerja, dan rendahnya kenikmatan

dalam bekerja (Inas Syafiqah, 2025). Berbeda dengan pekerja keras yang merasa puas dengan pekerjaan mereka, seorang workaholic merasa bersalah jika tidak bekerja, bahkan saat sedang beristirahat atau tubuh mereka membutuhkan waktu untuk pulih. Meskipun pada awalnya kerja berlebihan mungkin tampak efektif dalam mengatasi krisis ekonomi, dalam jangka panjang, workaholism dapat menimbulkan dampak serius terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dampak negatif dari workaholism sering kali berkembang secara perlahan dan sering tidak disadari oleh individu yang mengalaminya. Banyak individu merasa bahwa mereka hanya “melakukan yang terbaik” untuk keluarga mereka tanpa menyadari bahwa mereka mengorbankan waktu istirahat, hubungan dengan keluarga, bahkan kesehatan fisik mereka sendiri. Hal ini diperburuk oleh budaya masyarakat yang mengagungkan produktivitas dan cenderung mengabaikan pentingnya keseimbangan hidup. Dalam banyak kasus, individu merasa bahwa bekerja tanpa henti adalah satu-satunya cara yang rasional untuk mengatasi tekanan ekonomi, meskipun hal itu membawa dampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Panhardyka et al. (2024) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami beban kerja tinggi tanpa waktu pemulihan yang cukup cenderung mengalami peningkatan tingkat burnout (Panhardyka et al., 2024). Selain itu, workaholism juga dapat merusak kualitas hubungan keluarga, karena individu lebih fokus pada pekerjaan mereka dan cenderung menarik diri dari kehidupan sosial. Fenomena ini menunjukkan bahwa kecenderungan bekerja secara berlebihan tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, tetapi juga merusak relasi sosial dan kualitas kehidupan interpersonal.

Dalam hal ini, Teori *coping stress* dari Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa ketika individu menghadapi tekanan atau stres, mereka akan menggunakan dua bentuk strategi utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Ahsan Fariz, 2025). *Problem-focused coping* berfokus pada tindakan nyata untuk mengatasi sumber stres, seperti bekerja lebih keras atau mencari solusi finansial, sedangkan *emotion-focused coping* berfungsi untuk mengelola emosi negatif akibat stres, misalnya melalui doa, relaksasi, atau penerimaan diri (Dwi Wahyuni et al., 2025). Sementara itu, teori *Religious Coping* yang dikemukakan oleh Kenneth Pargament menyoroti bagaimana keyakinan dan praktik keagamaan menjadi sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup (Warner et al., 2021). Dalam konteks Islam, strategi ini dapat diwujudkan melalui sikap tawakal, sabar, dan niat ibadah dalam bekerja, yang membantu individu menemukan makna positif di balik kesulitan. Kedua teori ini bersama-sama menjelaskan bagaimana stres keuangan dapat memicu perilaku *workaholism* sebagai bentuk usaha rasional dan spiritual untuk bertahan menghadapi tuntutan ekonomi dan keluarga.

Teori Lazarus dan Folkman tentang *problem-focused* dan *emotion-focused coping* digunakan karena relevan untuk menjelaskan bagaimana generasi sandwich merespons tekanan finansial melalui strategi bertahan hidup, baik dengan berfokus pada pemecahan masalah (bekerja lebih keras) maupun pada pengelolaan emosi akibat stres keuangan (Luthfiya et al., 2025). Sementara itu, teori *Religious Coping* dari Kenneth Pargament dipilih karena memberikan landasan untuk memahami bagaimana nilai-nilai dan keyakinan Islam membentuk cara individu menafsirkan serta mengatasi stres, termasuk dalam memaknai perilaku *workaholism* sebagai bentuk ikhtiar dan tanggung jawab religius (Suhantoro, 2025). Kedua teori ini saling melengkapi untuk menjelaskan hubungan antara stres keuangan, motivasi bekerja berlebihan, dan makna spiritual yang mendasari perilaku generasi sandwich dalam menghadapi beban ekonomi ganda.

Tawakkul mengajarkan untuk berserah diri kepada Allah setelah berusaha sebaik mungkin, memberikan ketenangan dalam menghadapi ketidakpastian ekonomi (Misbahul Faizah, 2023). Konsep qana'ah mengajarkan untuk menerima apa adanya dan merasa cukup dengan apa yang dimiliki, sehingga dapat menyeimbangkan dorongan untuk bekerja berlebihan. Sedangkan konsep rezeki mengajarkan bahwa setiap individu sudah memiliki bagian rezekinya yang telah ditentukan oleh Allah, dan tidak selalu bergantung pada intensitas usaha manusia. Nilai-nilai ini dapat membantu generasi sandwich untuk menyeimbangkan pekerjaan, keluarga, dan kehidupan pribadi mereka secara lebih sehat.

Workaholism dalam Islam dipandang sebagai sesuatu yang perlu dihindari karena Islam mengajarkan keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi. QS. Al-Qashash ayat 77 menekankan agar umat Islam mengejar kehidupan akhirat tanpa melupakan bagian duniawi mereka. Ini menunjukkan bahwa Islam tidak hanya mengajarkan kerja keras, tetapi juga mengingatkan pentingnya menjaga hak tubuh, keluarga, dan hubungan spiritual dengan Allah. Hadits Nabi Muhammad SAW juga mengajarkan agar umat Islam tidak melupakan hak-hak tubuh, keluarga, dan waktu istirahat, yang kesemuanya berperan penting dalam menjaga keseimbangan hidup.

Indonesia, sebagai negara dengan mayoritas penduduk Muslim (88% menurut Pew Research Center, 2010), memiliki pandangan agama yang kuat dalam kehidupan sehari-hari (Wildan, 2022). Oleh karena itu, sangat penting untuk menelaah bagaimana nilai-nilai agama Islam mempengaruhi pandangan generasi sandwich terhadap fenomena workaholism ini. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji fenomena generasi sandwich dan coping religius atau stres keuangan tetapi memiliki keterbatasan kontekstual, sehingga muncul kebutuhan untuk penelitian seperti yang diajukan. Contohnya, *“Islamic Faith as a Source of Coping with Work Stress”* oleh Faruk Kerem Sentürk & Selin Isikan membahas bagaimana keimanan Islam menjadi mekanisme koping bagi manajer yang mengalami stres kerja di Turki tetapi tidak spesifik pada generasi sandwich (Sentürk & Isikan, 2024). Lalu, penelitian *“Religious Coping among Working Muslim Women in Yogyakarta, Indonesia”* oleh Malida Fatimah, Junanah, & Andi Musthafa Husain meneliti mekanisme koping religius pada wanita yang bekerja menghadapi berbagai tekanan tetapi belum memasukkan elemen stres keuangan ganda dari keluarga inti dan orang tua lansia (Fatimah et al., 2023).

Kemudian, *“Islamic Religion-Focused Coping Method as a Strategy to Manage Work Stress”* oleh Atikah Triwahyuni & Anissa Lestari Kadiyono menganalisis stres kerja dan koping religius pada pekerja perusahaan garmen, tetapi fokusnya lebih umum tanpa membahas secara spesifik workaholism sebagai strategi bertahan hidup dalam konteks generasi sandwich (Triwahyuni & Kadiyono, 2020). Karena ketiga penelitian ini belum memasukkan keseluruhan variable yaitu stres keuangan generasi sandwich, workaholism, dan nilai-nilai Islam sebagai mediator maka penelitian baru diajukan untuk mengisi kekosongan tersebut dan mendapatkan gambaran yang lebih lengkap dan kontekstual. Hal ini didukung dengan dalam wawancara awal yang dilakukan dengan salah satu responden, seorang pegawai bank bagian perpajakan dan seorang PNS, ia mengungkapkan bahwa setiap bulan hampir 70% dari gajinya habis untuk membiayai kebutuhan anak dan membantu orang tua yang sudah pensiun. Ia mengaku sering lembur hingga larut malam karena merasa bersalah jika tidak bekerja keras, bahkan saat tubuhnya mulai kelelahan. Rina menambahkan bahwa ia berusaha menenangkan diri dengan berdoa dan meyakini bahwa kerja kerasnya adalah bagian dari tanggung jawab dan ibadah, meskipun di sisi lain ia menyadari kesehatannya mulai terganggu akibat beban kerja berlebih.

Berdasarkan celah penelitian dan problematika tersebut, muncul kebutuhan untuk melakukan kajian yang lebih komprehensif dengan judul “Workaholism Sebagai Mediator Antara Stres Keuangan dan Strategi Bertahan Hidup Generasi Sandwich.” Penelitian ini diperlukan karena fenomena generasi sandwich di Indonesia belum banyak dikaji dari perspektif integratif yang menghubungkan stres keuangan, perilaku kerja berlebihan, dan pengaruh nilai-nilai Islam dalam membentuk strategi bertahan hidup. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan bagaimana workaholism berperan sebagai mekanisme koping baik secara problem-focused maupun religious-focused dalam merespons tekanan finansial yang dialami generasi sandwich. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memahami hubungan antara stres keuangan dan perilaku kerja berlebihan dalam konteks nilai religius, serta memberikan kontribusi teoretis dan praktis terhadap upaya peningkatan kesejahteraan psikologis individu yang memikul beban ekonomi ganda di tengah tuntutan sosial dan keluarga.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk menggali makna subjektif yang diberikan oleh individu terhadap pengalaman hidup mereka, khususnya dalam konteks workaholism dan stres keuangan pada generasi sandwich. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman, pemikiran, dan perasaan subjek secara mendalam dan holistik (E.N., 2007). Sebagai pendekatan yang sangat tepat untuk memahami dinamika psikologis dan sosial yang dialami oleh generasi sandwich, pendekatan kualitatif juga memungkinkan peneliti untuk menggali bagaimana mereka merespons tekanan ekonomi melalui pola perilaku kerja berlebihan dan strategi bertahan hidup lainnya yang seringkali tidak dapat diukur dengan data kuantitatif.

Jenis penelitian yang digunakan adalah fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami esensi pengalaman subjektif individu (L.Lontoh, 2024). Pendekatan fenomenologi ini memungkinkan peneliti untuk menyelami bagaimana generasi sandwich memaknai pengalaman hidup mereka, khususnya bagaimana mereka menghadapi stres keuangan dan meresponsnya dengan kecenderungan workaholism. Dengan fokus pada struktur kesadaran dan persepsi individu terhadap fenomena ini, penelitian ini sangat relevan untuk menggali lebih dalam pandangan dan perasaan subjek terkait dengan workaholism sebagai salah satu bentuk adaptasi terhadap tekanan ekonomi yang mereka alami. Subjek dalam penelitian ini merupakan individu yang termasuk dalam kategori generasi sandwich, yaitu individu usia produktif yang memiliki tanggung jawab finansial terhadap anak serta orang tua lanjut usia. Informan berasal dari tiga latar belakang pekerjaan yang berbeda, yaitu karyawan swasta di Perusahaan GYM yang bergerak dibidang teknologi informasi dan layanan perangkat keras, karyawan perbankan disalah satu bank swasta, serta pegawai negeri sipil (PNS) yang berprofesi sebagai guru Sekolah Menengah Pertama. Pemilihan latar belakang pekerjaan yang beragam ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengalaman stres keuangan dan perilaku workaholism dalam konteks tuntutan kerja yang berbeda.

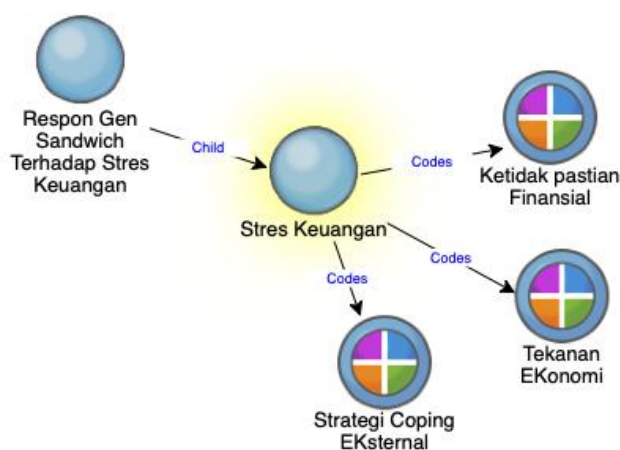
Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori utama: data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan individu yang termasuk dalam generasi sandwich, yaitu mereka yang menanggung beban finansial terhadap anak-anak dan orang tua lanjut usia. Partisipan dipilih menggunakan purposive sampling dengan kriteria tertentu, seperti usia antara 25 hingga 50 tahun, serta pengalaman dalam menghadapi stres keuangan dan kecenderungan workaholism. Sumber data sekunder berupa dokumen dan literatur pendukung, seperti jadwal kerja, foto aktivitas sehari-hari, serta literatur ilmiah yang

Respon Gen Sandwich Terhadap ... Stres Keuangan	Strategi Coping E...	Rasa Cemas & T...	Qanaah	Penyesuaian Te...
Respon Terhadap Stres Keuangan				
Kontribusi Nilai-Nilai Islam Terhada... Workholism Sebagai Respons T...	Pengorbanan untuk kel...	Mempercayal k...	Ketidak pasti...	Keterlibatan K...
Nilai Islam & Workholism	Pengorbanan Untuk Ke...			
Tekanan Ekonomi	Menjaga Keseimbangan...	Ketergantungan finansial		Dukungan Mor...
Tawakkul		Dukungan Sosial Dalam Mengha... Dukungan Keluarga dan Pasang...		

Generasi Sandwich Memaknai Dan Merespons Pengalaman Stres Keuangan Yang Mereka Hadapi Dalam Kehidupan Sehari-Hari

3. Stress Keuangan

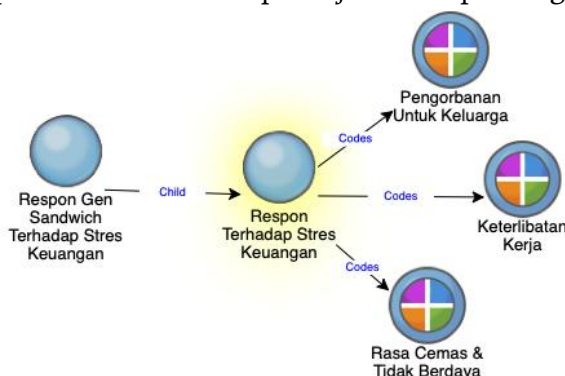
Hasil koding NVivo menunjukkan bahwa stres keuangan pada generasi sandwich terutama dipicu oleh keterbatasan pendapatan dan tingginya tuntutan pengeluaran keluarga. Tekanan ekonomi membuat individu merasa harus mengatur keuangan secara ketat dan terus memikirkan keberlangsungan ekonomi keluarga. Ketidakpastian finansial memperkuat rasa cemas terhadap masa depan, terutama terkait kebutuhan pendidikan anak dan kesehatan orang tua. Untuk mengatasi kondisi tersebut, individu cenderung melakukan strategi coping eksternal, seperti mencari pekerjaan tambahan. Temuan ini menunjukkan bahwa stres keuangan dialami secara nyata dan berkelanjutan, serta mendorong individu untuk mencari solusi praktis melalui peningkatan aktivitas kerja.



4. Respon Stress Keuangan

Respon generasi sandwich terhadap stres keuangan ditandai oleh pengorbanan diri dan peningkatan keterlibatan kerja. Informan memandang kerja keras sebagai bentuk tanggung jawab terhadap keluarga, sehingga rela mengorbankan waktu istirahat dan kehidupan pribadi. Namun, respon ini juga disertai dengan munculnya rasa cemas dan tidak berdaya, yang menunjukkan bahwa peningkatan kerja tidak sepenuhnya menghilangkan tekanan psikologis. Dengan

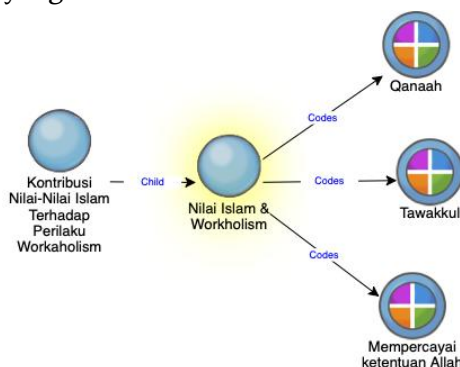
demikian, dapat disimpulkan bahwa kerja berlebihan berfungsi sebagai strategi bertahan hidup, tetapi sekaligus menyimpan potensi risiko terhadap kesejahteraan psikologis individu.



Kontribusi Nilai-Nilai Islam Terhadap Perilaku Workaholism

5. Nilai Islam & Workholism

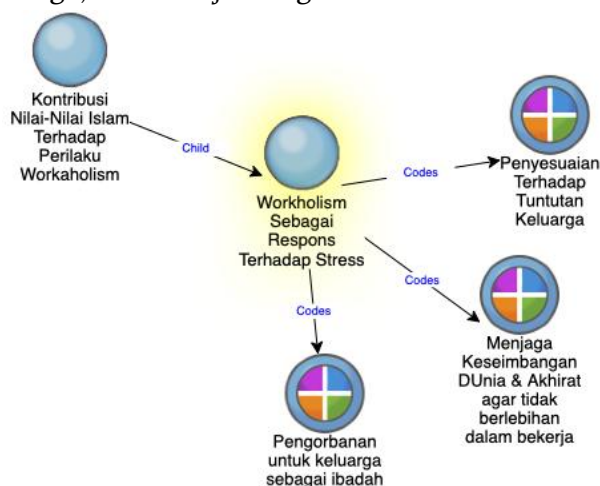
Gambar di bawah ini menggambarkan hasil kodingan NVivo yang menganalisis kontribusi nilai-nilai Islam terhadap perilaku workaholism dalam konteks generasi sandwich. Sub-node qana'ah (kepuasan) mencerminkan bagaimana nilai Islam mengajarkan untuk merasa cukup dengan apa yang dimiliki, yang dapat mengurangi dorongan untuk bekerja berlebihan demi memenuhi kebutuhan lebih dari yang diperlukan. Sub-node tawakkul (berserah diri) menggambarkan bagaimana informan menyatakan bahwa mereka meyakini setelah berusaha maksimal, mereka harus berserah diri kepada Allah, yang memberikan ketenangan dalam menghadapi ketidakpastian ekonomi. Mempercayai ketentuan Allah menunjukkan keyakinan bahwa rezeki telah ditentukan, dan individu tidak perlu bekerja berlebihan karena Allah telah menetapkan takdirnya, sesuai dengan prinsip tawakkul yang mengajarkan untuk mempercayai bahwa apa yang diterima adalah yang terbaik.



6. Workaholism sebagai Respons terhadap Stres Keuangan

Gambar di bawah ini menggambarkan hasil kodingan NVivo terkait workaholism sebagai respons terhadap stres keuangan dengan kontribusi nilai-nilai Islam. Sub-node penyesuaian terhadap tuntutan keluarga mencerminkan bagaimana generasi sandwich, sebagai respons terhadap stres keuangan, merasa perlu menyesuaikan intensitas kerja mereka untuk memenuhi kebutuhan keluarga, yang kadang kala mengarah pada kerja berlebihan. Pengorbanan untuk keluarga sebagai ibadah menunjukkan bagaimana individu memaknai kerja keras mereka sebagai bentuk pengabdian kepada keluarga yang juga dipandang sebagai ibadah dalam ajaran Islam. Sementara itu, menjaga keseimbangan dunia dan akhirat agar tidak berlebihan dalam bekerja mencerminkan upaya untuk mengimbangi kebutuhan duniawi dan spiritual, yang sesuai

dengan ajaran Islam yang mengajarkan untuk menjaga keseimbangan dalam hidup tanpa mengabaikan hak tubuh, keluarga, dan kewajiban agama..



Dukungan Sosial dalam Menghadapi Stres Keuangan

7. Dukungan Keluarga dan Pasangan

Gambar di bawah ini menunjukkan hasil kodingan NVivo yang menggambarkan dukungan sosial dalam menghadapi stres keuangan, khususnya dukungan dari keluarga dan pasangan. Sub-node ketergantungan finansial mencerminkan bagaimana individu dalam generasi sandwich merasa sangat bergantung pada dukungan finansial dari keluarga atau pasangan untuk memenuhi kebutuhan dasar, karena keterbatasan pendapatan mereka. Dukungan moral dan finansial mencatat bagaimana keluarga dan pasangan memberikan dukungan baik secara emosional maupun finansial, yang sangat penting dalam mengurangi stres keuangan yang dihadapi individu. Ini menunjukkan pentingnya jaringan sosial dalam membantu individu mengatasi tekanan ekonomi dan menjaga keseimbangan hidup mereka..



Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa generasi sandwich mengalami tekanan finansial yang tinggi akibat tanggung jawab ekonomi terhadap dua generasi sekaligus. Kondisi ini menimbulkan stres keuangan yang muncul dalam bentuk kecemasan, ketidakpastian finansial, dan perasaan tidak berdaya. Temuan ini konsisten dengan Transactional Model of Stress and Coping yang menjelaskan bahwa stres terjadi ketika tuntutan melebihi kemampuan individu dalam mengatasi situasi.

Sebagai respons terhadap tekanan tersebut, banyak informan meningkatkan intensitas kerja hingga melampaui batas yang wajar. Workaholism kemudian muncul sebagai bentuk problem-focused coping, yaitu upaya langsung mengatasi masalah finansial melalui kerja berlebihan. Temuan ini relevan dengan konsep Spence dan Robbins mengenai keterlibatan kerja, dorongan kompulsif, serta rasa bersalah ketika tidak bekerja. Namun, strategi ini memiliki dampak negatif jangka panjang seperti kelelahan, gangguan kesehatan, dan berkurangnya waktu bersama keluarga.

Selain strategi berbasis perilaku, penelitian ini juga menemukan bahwa nilai-nilai Islam berperan sebagai emotion-focused coping. Sikap tawakkul, qana'ah, dan keyakinan bahwa rezeki telah ditentukan Allah membantu individu mengelola kecemasan dan memberi makna positif terhadap usaha mereka. Nilai-nilai ini juga mendorong keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, sejalan dengan ajaran Islam untuk tidak berlebihan dalam bekerja.

Dukungan sosial dari pasangan dan keluarga juga menjadi faktor penting yang membantu mengurangi tekanan psikologis akibat stres keuangan. Dukungan emosional dan finansial dari lingkungan terdekat memperkuat ketahanan individu sehingga mereka tidak sepenuhnya bergantung pada kerja berlebihan sebagai jalan keluar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara stres keuangan, workaholism, dan nilai-nilai Islam bersifat saling memengaruhi. Stres keuangan mendorong kerja berlebihan sebagai strategi bertahan hidup, sementara nilai Islam dan dukungan sosial memberikan penyeimbang agar perilaku tersebut tidak berkembang menjadi kondisi yang merusak. Kombinasi faktor-faktor ini memperlihatkan dinamika adaptasi generasi sandwich dalam menghadapi tekanan ekonomi yang kompleks.

KESIMPULAN

Berdasarkan sintesis penelitian tentang workaholism sebagai mediator antara financial stress dan strategi coping pada generasi sandwich di Indonesia dengan nilai-nilai Islam, dapat disimpulkan beberapa poin kunci. Pertama, tekanan finansial secara signifikan memicu perilaku kerja berlebihan (workaholism), terutama pada individu yang menanggung beban ganda (orang tua dan anak) (Aziz et al., 2020). Temuan ini konsisten dengan teori stres dan coping (Lazarus & Folkman, 1984) yang menyatakan bahwa individu cenderung mengembangkan strategi maladaptif seperti workaholism ketika menghadapi tekanan ekonomi yang tinggi. Nilai-nilai Islam berperan sebagai faktor moderasi yang mengurangi intensitas workaholism melalui penekanan pada konsep tawazun (keseimbangan) dan tawakal (berserah diri) (Khan & Khan, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kerangka teoritis Barat tentang workaholism perlu disesuaikan dengan konteks budaya dan agama lokal (Rizkallah & Seikaly, 2019). Penelitian Yusuf et al. (2023) juga menemukan bahwa praktik keagamaan seperti shalat dan dzikir dapat berfungsi sebagai mekanisme coping alternatif yang lebih sehat. Temuan ini menyoroti perlunya pendekatan multidisiplin dalam menangani isu generasi sandwich, yang menggabungkan psikologi, ekonomi, dan studi agama (Kamil & Hassan, 2020). Intervensi berbasis komunitas, seperti layanan konseling berbasis masjid dan pemanfaatan lembaga keuangan syariah, dapat menjadi solusi yang lebih holistik (Ismail et al., 2021). Secara keseluruhan, penelitian ini memperkaya literatur dengan menunjukkan bagaimana nilai-nilai Islam dapat berfungsi sebagai buffer terhadap dampak negatif financial stress dan workaholism. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan instrumen pengukuran yang sensitif budaya (Fiksenbaum et al., 2017) dan mengeksplorasi mekanisme coping kolektif berbasis nilai-nilai Islam seperti zakat dan waqf (Abdullah & Rahman, 2020). Temuan ini memiliki implikasi praktis

bagi pengembangan kebijakan sosial dan program intervensi yang lebih inklusif dan berbasis nilai lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan Fariz, et all. (2025). Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 11(1), 36–37.
- Anastasya, S. (2025). Pengaruh Stress Akademik terhadap Perilaku Cyberfloating pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 6015–6019. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.8160>
- Citra Ananda Putri, Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo. (2019). Ketika Bekerja Jadi Candu: Perilaku Workaholic. *Category: Vol. 5 No. 18 September 2019 (/index.php/daftar-artikel)*
- Clark, M. A., Michel, J. S., Zhdanova, L., Pui, S. Y., & Baltes, B. B. (2016). All work and no play? A meta-analytic examination of the correlates and outcomes of workaholism. *Journal of Management*, 42(7), 1836-1873.
- Cossin, T., Thaon, I., & Lalanne, L. (2021). Workaholism prevention in occupational medicine: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7109. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137109>
- Dospinescu, O., & Dospinescu, N. (2020). Workaholism in IT: An analysis of the influence factors. *Administrative Sciences*, 10(4), 96.
- Destyanto, T. Y. R., Anindyajati, A., & Putri, I. S. (2023). Perilaku Workaholism sebagai Mekanisme Preventif Terhadap Kejadian Burnout Mahasiswa Teknik Industri. *Prosiding Seminar Nasional Teknik Industri (SENASTI)*, 1(2), 345–354. <https://ojs.uajy.ac.id/index.php/SENASTI/article/view/7957>
- Dwi Wahyuni, R., Tri Nurhayati Hia, H., Wardani, A., Uswatun Khasanah, F., Anggraini, S., & Pembangunan Tanjungpinang, S. (2025). Analisis coping stress pada mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yang bekerja paruh waktu. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1385–1398.
- E.N., F. R. . and W. (2007). *How To Design And Evaluate Research In Education Edition*. The Mcgraw Hill Companies.
- Fatimah, M., Junanah, & Husain, A. M. (2023). Religious Coping among Working Muslim Women in Yogyakarta, Indonesia. *Millah: Journal of Religious Studies*, 22(2), 495–524. <https://doi.org/10.20885/millah.vol22.iss2.art8>
- Harahap, L. M., Wudda, A. R., Zulfri, A., & Waiwini, P. (2025). Implikasi Revolusi Industri 4.0 Terhadap Perubahan Struktur Ekonomi Indonesia : Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Bisnis Dan Manajemen*, 3(1), 93–108.
- Inas Syafiqah, H. N. (2025). ANALISIS FENOMENA WORKAHOLISM DALAM PERSPEKTIF AL-QUR ' AN : KAJIAN TEMATIK BERDASARKAN TAFSIR AL-MISHBAH. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 5(2), 165.
- Khalil, R. A., & Santoso, M. B. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Share: Social Work Journal*, 12(1), 77. <https://doi.org/10.24198/share.v12i1.39637>
- L.Lontoh, F. O. (2024). *Metodologi Penelitian*. In *Stileeto Book (Issues 298–300, p. 17)*.
- Leonida, S., Anjani, S., & Sugara, H. (2025). Kesehatan Mental Dalam Konteks Tekanan

- Ekonomi: Pendekatan Studi Kasus. *Journal of Therapy and Educational Psychology TheraEdu: Journal of Therapy and Educational Psychology* |, 1(1), 38. <https://doi.org/10.63203/theraedu>.
- Luthfiya, W., Salsabila, T., & Dimisyqiyani, E. (2025). STRATEGI SELF-CARE DALAM PENANGANAN STRES PASCA PENSIUN. 2, 554–567.
- Misbahul Faizah, S. A. (2023). KONSEP TAWAKAL DALAM AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA TERHADAP PENDIDIKAN. *Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu Dan Hikmah*, 8(2), 31–14.
- Panhardyka, H. A., Aziz, A., Matadjo, D., Indria, D. M., Kedokteran, F., Islam, U., Dalam, I. P., Kesehatan, I., Stres, K., Kerja, S., Pendidikan, M., Dokter, P., Malang, K., Panhardyka, H. A., Aziz, A., Matadjo, D., & Indria, D. M. (2024). Pengaruh beban kerja terhadap burnout dan stress kerja pada mahasiswa pendidikan profesi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. *Journal of Community Medicine*, 13(1), 1–11.
- Rari, F. P., Jamalludin, J., & Nurokhmah, P. (2021). Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich Dan Non-Generasi Sandwich. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian Dan Pengembangan*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v6i1.254>
- Richardson, T., Elliott, P., & Roberts, R. (2013). The relationship between personal unsecured debt and mental and physical health: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 1148–1162. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.08.009>
- Rival Pahrijal, Gesi Mawarni, Amanna Dzirkillah Lazuardini Luqman Al Hakim. (2023). Analisis Bibliometrik Istilah Workaholism pada Perusahaan Startup. *Jurnal Akuntansi dan Keuangan West Science*, Vol. 2, No. 01, Januari 2023, pp. 44~54
- Robb, C. A., & Woodyard, A. S. (2011). Financial knowledge and best practice behavior. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 22(1), 60–70. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1959796>
- Roring, B. W., & Simanjuntak, E. J. (2024). Kepuasan hidup generasi sandwich di Indonesia: Peran bakti kepada orang tua, tanggung jawab kepada orang tua, dan rasa bersalah. *Jurnal Ilmiah Keluarga & Konseling*, 17(3), 233–246. <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2024.17.3.233>
- Schimelpfening, N. (2016). What you should know about workaholism. *Medical News Today*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4985721/>
- Siti Adawiyah1a, Uus Kusnadi. (2023). Dampak workaholic parents terhadap perkembangan moral anak. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an* Vol. 10, No. 1, 2023, pp. 1-10.
- Syahti, M. N. ., Surya, E. P. A. ., Ruri Handayani, Roza Elamanika Putri, & Lindriani, N.(2025). Strategi Sandwich Generation Dalam Menjalankan Perannya. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, 3(4), 943947.
- Sentürk, F. K., & Isikan, S. (2024). Islamic Faith As a Source of Coping With Work Stress. *Al-Jami'ah*, 62(1), 65–90. <https://doi.org/10.14421/ajis.2024.621.65-90>
- Suhantoro, et all. (2025). Analisis Problem Keagamaan Berdasarkan Perspektif Psikologi Agama. In *Kramatara Jaya Sentosa* (p. 91).
- Taris, T. W., van Beek, I., & Schaufeli, W. B. (2020). The Motivational Make-Up of Workaholism and Work Engagement: A Longitudinal Study on Need Satisfaction, Motivation, and Heavy Work Investment. *Frontiers in psychology*, 11, 1419. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01419>

- Tlili, H., Tissaoui, K., Kahouli, B., & others. (2024). How volatility in the oil market and uncertainty shocks affect Saudi economy: A frequency approach. *Humanities and Social Sciences Communications*,
- Triwahyuni, A., & Kadiyono, A. L. (2020). Metode Islamic Religion-Focused Coping sebagai Strategi Mengatasi Stres Kerja. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(2), 62–74.
- Wahyuni, S. F., Radiman, R., Lestari, S. P., & Lestari, S. S. I. (2024). Keterkaitan antara Literasi Keuangan dan Pendapatan Pada Kesejahteraan Keuangan : Mediasi Prilaku Keuangan Generasi Sandwich. *Bursa : Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 3(1), 30–43. <https://doi.org/10.59086/jeb.v3i1.551>
- Wiatt, Renee, and Maria Marshall. 2020. Love of Work or Love and Work? Workaholism among Small Business Owners. Paper presented at Small Business Institute 44th Annual Academic Conference, New Orleans, LA, February 27–29; New Orleans: Small Business Institute, pp. 105–20.
- Zhang, Jun, Chen Song, and Yuxuan Lan. 2020. Workaholism and Subjective Well-being: Examining a Mediation Model. *Journal of Human Resource Management* 8: 32–